

テクニック

スピード

変化
17_02_04



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- ボディポジションの意識
- スピード変化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Kick	75 × 4	1	1' 30"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Drill	50 × 4	1	1' 10"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	200	0:04:40
Swim(1)	100 × 2	5	1' 40"		フォーム	1000	0:16:40
Swim(2)	100 × 1	5	1' 20"		H 頑張ろう (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	500	0:06:40
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:02:00



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- ボディポジションの意識
- スピード変化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	75 × 4	1	1' 40"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:40
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		3スカル3ストローク	200	0:04:40
Drill	50 × 4	1	1' 10"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	200	0:04:40
Swim(1)	100 × 2	4	1' 50"		フォーム	800	0:14:40
Swim(2)	100 × 1	4	1' 30"		H 頑張ろう (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	400	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:01:40

テクニック

スピード

変化
17_02_04



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- ボディポジションの意識
- スピード変化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 5	1	1' 00"		ゆっくり大きく	250	0:05:00
Kick	75 × 4	1	1' 50"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:07:20
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		3スカル3ストローク	150	0:03:45
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:03:45
Swim(1)	100 × 2	4	2' 00"		フォーム	800	0:16:00
Swim(2)	100 × 1	4	1' 40"		H 頑張ろう (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	400	0:06:40
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:02:00



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- ボディポジションの意識
- スピード変化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Kick	75 × 4	1	2' 00"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Drill	50 × 4	1	1' 20"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	200	0:05:20
Swim(1)	100 × 2	3	2' 10"		フォーム	600	0:13:00
Swim(2)	100 × 1	3	1' 50"		H 頑張ろう (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	300	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						2000	1:01:50

テクニック

スピード

変化
17_02_04



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- ボディポジションの意識
- スピード変化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		ゆっくり大きく	150	0:03:45
Kick	75 × 4	1	2' 10"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:40
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		3スカル3ストローク	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:04:30
Swim(1)	100 × 2	3	2' 20"		フォーム	600	0:14:00
Swim(2)	100 × 1	3	2' 00"		H 頑張ろう (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						1800	1:01:25

テクニック

スピード

変化
17_02_04



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- ボディポジションの意識
- スピード変化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Kick	75 × 4	1	2' 15"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		3スカル3ストローク	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:05:00
Swim(1)	100 × 2	2	2' 45"		フォーム	400	0:11:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 30"		H 頑張ろう (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	200	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:01:30